

# 技师学院体育教学中学生体能提升的策略研究

方一捷

(广东省机械技师学院, 广东 广州 510450)

**摘要:** 体育教学是技师学院教育体系的重要组成部分, 此课程旨在通过系统教学, 促使学生掌握科学的锻炼方法, 实现自身各项体能的提升, 为其未来发展与后续工作等奠定良好基础。但目前多数学校在教学过程中存在诸多问题, 主要体现在课程设置、教学方法与教学评价等方面, 不利于学生体能提升。基于此, 本文针对目前技师学院在体育教学中存在的不足进行分析, 并提出能够促进学生体能提升的策略, 旨在为教育工作者提供思路。

**关键词:** 技师学院; 体育教学; 体能提升; 策略

技师学院主要面向企业与社会培养优质人才, 在教学过程中不仅要注重传授学生基本岗位技能, 同时要注重培养学生体育素质, 促使学生体能提升, 为岗位工作奠定良好基础。技师学院教育要关注学生的全面发展, 体育是其中不可或缺的部分, 旨在全面提升学生的生理与心理素质, 在提升学生体能的同时, 培养学生吃苦耐劳的品质, 以全面适应时代发展对人才的要求。针对新时期背景下技师学院体育教学中存在的问题, 教师应加强对体育教学项目的创新, 激发学生对体育活动的参与, 加强培养学生的体育运动意识与终身体育习惯。

## 一、新时期技师学院体育教学中存在的问题

### (一) 体育教学内容与设备有待更新

目前多数技师学院在体育教学方面所使用的教材与训练设备较为陈旧。在教材使用方面, 目前多数学校的教材注重传统跑跳运动教学, 缺少对当下新型体育运动项目内容的体现。在教学方法方面, 多数教师主要以传统教学方法为主, 缺少对新型教学理念与教学手段的应用, 使得学生难以全身心参与其中, 导致教学效果不佳。在教材使用方面, 学校缺少对体育教学设施与教学设备的资金投入, 学生长时间使用陈旧体育设施, 无法促使体育教学的进一步提升, 导致教学效果不佳。就篮球教学与足球教学而言, 此类训练项目需要相应的设施与器械, 若缺少完善的体育设施会导致教学活动无法正常开展, 甚至会带来安全隐患。

### (二) 体育项目有待丰富

目前大多数技师学院的体育项目较为单一, 大多为传统体育项目, 缺少对跆拳道等新兴体育项目的融入, 这一问题不仅体现在日常体育教学中, 同时也包括各项体能测试活动。新兴体育项目不仅能够有效锻炼学生的体能, 同时还可以让学生认识到体育运动的美感, 纠正对体育运动的误解。新兴项目的引进需要教师加强优化体育教学内容, 结合学生的兴趣特点设置针对性训练方案, 促使学生全身心参与体育活动, 养成正确的体育习惯与意识。

### (三) 学生体育认识有待补充

很多学生对体育教学的认识不足, 难以全身心投入到体育活动中, 进而导致教学效率不佳。出现此问题的原因主要包括两个方面: 一是体育教学活动缺乏吸引力。在教学过程中教师教学管理不足, 缺少结合学生喜好灵活设置教学项目。二是学生在体育运动中缺乏毅力。学生对体育锻炼的认识不足, 很多学生毅力不足, 不愿参加体育项目, 进而导致体育教学质量不高。这就表明体育教师要注重对体育教学内容与教学形式的丰富, 在原有体育活动中融入趣味性活动, 让学生在开放轻松氛围中掌握体育技能, 以此激发学生参与热情, 提升体育教学效果。

## 二、新时期环境下技师学院开展体育教学改革的意义

### (一) 有利于培养学生的团队协作能力

团队精神是各项工作中的必备品质, 无论是学习活动还是未来的岗位活动, 都需要建立在团队合作基础上进行, 通过不同领域人才在不同方面的积极配合才能促使项目的快速、高质量完成。技师学院在体育教学方面具备团队协作教学的优势, 球类训练活动包括足球、篮球等, 这些都是通过团队方式进行的体育活动, 在实际开展过程中其不仅能够促使学生足球、篮球等运动技能的提升, 同时可以让学生在团队作战中逐步提升团队合作精神。体育活动的种类很多, 需要合作进行的运动极为丰富, 教师在教学中注重引导学生开展各类球类活动, 引导学生之间通过相互帮助与合作共同完成, 引导学生结合自身体育特长情况开展团队训练活动, 发挥团队合作的巨大潜力。在完成过程中, 学生能够认识集体活动的意义, 增进与他人的友谊, 学会与他人合作的方法。另外, 教师要注重组织学生参与各类体育比赛, 比如校级的运动活动, 组织部分学生参与接力赛跑、篮球比赛等, 以此锻炼学生的集体意识, 感受通过团队努力获得的荣誉感。

### (二) 有利于锻炼学生的良好精神品质

体育教学活动主要在户外环境进行, 对学生的精神意志力形成一定的锻炼, 一方面能够有效培养学生的吃苦耐劳精神, 在实际训练过程中, 学生需要忍耐太阳的暴晒与季节风的洗礼等, 相较于教室教学环境更为严酷, 能够有效锻炼学生吃苦耐劳的精神。体育教学在运动活动方面较多, 学生要进行大量的机械活动。这就表明学生在体育活动训练中同时经受身体与精神上的磨炼, 为学生未来适应生活与工作奠定良好基础, 促使学生形成良好的韧性品质。另一方面能够培养学生的意志力。体育活动中存在很多需要长久坚持的运动, 比如长跑活动等, 此类运动的开展非常考验学生的意志力, 能够促使学生在参与过程不断锻炼自身精神品质。对学生来说, 他们在当下需要面对枯燥抽象的学科知识, 在未来需要面对复杂的工作环境, 需要以良好的精神品质来对待, 这样才能克服困难。因此, 在实际教学过程中, 教师要具备前瞻性眼光, 立足学生未来发展需求开展教学, 不仅要注重传授学生学科知识, 同时还要加强对学生意志品质的锻炼, 促使学生得以良好稳步发展。除此之外, 体育锻炼能够有效提升学生的社会适应能力, 缓解学生的课业压力, 促使学生综合素质发展, 使学生能够以积极态度面对生活压力, 以更好适应未来社会环境。

## 三、技师学院体育教学中学生体能提升的策略

### (一) 及时更新体育设施与内容, 加大体育教学投入

技师学院应结合目前教学需求进一步完善教学内容与体育设施, 为体育教学活动提供有效保障。对此技师学院主要可从以下

方面入手：一是及时更新体育教学内容。在教学过程中，教师要及时了解新兴体育教学项目与教学理念，将新鲜体育元素融入教学中，给学生带来更加新颖的体育运动项目。同时教师要加强对教学方法的优化，不断更新自我教学理念，依据先进理念开展教学，以促使教学效果的提升。二是加大体育设施资金投入。学校要提起对体育教学的重视，认识到体育教学是素质教育中的重要组成部分，加大对体育教学的资金投入，为学生提供与体育项目相配套、符合学生需求的体育设施与器械，为体育教学提供有力支撑，促使教学效果提升。三是高度重视体育教学。在新时代环境下，体育教学已成为学校课程体系中的重要组成部分，其不仅能够促使学生身体素质得以提升，同时还可以有效缓解学生的心理压力，促使学生健康成长，让学生在体育锻炼中能够实现意志品质锻炼，帮助学生更好适应社会。这就表明了体育教学的重要性，教师要在重视课程建设基础上，积极开展利于学生发展且能吸引学生参与的体育活动。上好每一节课是确保体育教学质量的关键，教师不能单纯将视线放置于教学课内，还要将体育锻炼意识延伸至课外，让学生在课外时间也能积极参与锻炼。总之，为确保体育教学的顺利进行，学校要加大对相关设施的资金投入、及时更新教学内容、提起对体育教学的重视，为体育教学提供良好保障，促使学生真正适应体育活动，切实感知体育美感，以此激发学生的主动参与意识。

#### （二）充分挖掘学生体育兴趣，设置多样化体育项目

在体育课程设置过程中，教师要加强拓展体育运动项目，设置多样化体育项目以供学生自主选择。在此过程中，教师要充分挖掘学生的体育兴趣，以此为向导丰富教学内容。首先，要立足学生特点设置教学课程。相较于普通学校，技师学院更注重面向社会劳动力开展高技能人才培养，在教学内容选取上要结合技师学院学生的身心特点进行安排，同时要结合学生的专业选择方向进行合理调整，以体现体育教学对专业学习的服务宗旨，以实现学科共同育人目标。对此，学校要结合新课标要求与学生实际情况合理设置课程，在确保向学生得到体育锻炼的同时，能够满足学生的个性化发展需求。其次，要深入挖掘学生兴趣点。在实际教学中，教师要积极转变教学理念，深入挖掘不同专业学生的体育学习需求与兴趣点，将体育教学活动与学生专业学习有效结合起来，在满足学生学习兴趣基础上合理设置课程内容。例如针对市场营销专业学生，学校可开设舞蹈学习课程；针对计算机类未来需要久坐的专业，学校可开设室内健身操与跳绳等课程，通过体育教学帮助学生养成良好的运动习惯与终身体育意识，为未来职业健康奠定良好基础。最后，要拓展体育运动项目。学校要为学生设置出更加多样且可以进行自主选择的体育运动项目，比如瑜伽、跆拳道等，以带动学生的体育兴趣。在拓展项目中，学生可以发现自己体育方面的特长与爱好，进而建立对体育运动的热爱，促使体育教学效果提升。在此过程中，教师要结合学生的兴趣点进一步优化教学方法，为学生提供更加充足的自主选择空间，让学生切实感知体育锻炼的好处，运用现有资源提升体育教学质量。

#### （三）立足职业精神培养，创新体育教学方法

教育家陶行知先生说，教是为了不需要教。教师在教学过程中要注重对学生的引导，帮助学生养成正确的自学方法，促使他们能够适应未来生活。在技师学院体育教学中，教师要帮助学生掌握最基本的体育运动技能与技巧，促使学生形成科学锻炼的体

育意识，这样才会让学生受益终身。对此，教师要创新体育教学方法，并在锻炼中促使学生形成良好的体育精神。主要可从以下方面入手：一是开展竞赛类体育活动。技师学院学生精力比较充沛，喜欢展示个人特点，对此教师可以将各项体育活动设置为竞赛形式，以此带动学生的参与。比如设置不同远度的正面双手传球比赛，要求学生以小组为单位参与，在规定时间内将手上和篮筐外的所有球投入篮筐内，以此锻炼学生的传球能力。二是开展游戏活动。游戏活动能够有效增加教学趣味性，调动学生的积极性。在教学中，教师可以开展利于职业精神培养的游戏活动，让学生在开放氛围中锻炼体育技能，为未来发展做好铺垫。三是开展生活化教学。教师要根据学生的个人体质与心理特点开展生活化教学，多听取学生对体育锻炼的反馈意见，结合不同特征与需求设置不同的教学方法，让学生切实感知学生的体育运动乐趣。总之，丰富教学方法不仅能够带领学生深入理解体育精神，同时还可以有效解决体育教学中存在的问题。

#### （四）确保体育教学精准性，提升学生体能锻炼效果

首先，在理论教学层面，教师要确保体育知识的“精讲多练”，以此提升教学效率。例如在“篮球”教学中，教师针对手型、击球点、比赛方法等内容进行讲解，需要重点强调技术动作教学内容。在讲解过程中，教师要以自身示范形式让学生了解具体动作方法，学生以观察示范与模仿训练方式感知活动过程的发力点与技巧。在此讲解过程中，教师要按照深入浅出、精确到位原则，将理论内容以简单方式讲解出来，必要时可以采取顺口溜与口诀等方式帮助学生记忆，比如“一对二迎三蹬送”的口诀，这样可以突出教学重点，促使学生更快掌握。同时还可以借助平板电脑等辅助工具进行直观演示，让学生在视频中了解到动作要领。其次，在练习层面，教师要确保“精准学练”，以确保体能锻炼效果。例如在“双手上手传球”练习中，教师要将学练标准与要求表达清楚，比如在尝试练习时，要求学生球不落地；在手型练习时，要求学生手成半球型，并在额头一球位置击球；在自抛自传练习中，要求学生按照上述口诀进行联系。教学活动的简化能够确保每个练习方法突出个性，强化学生的训练目标，促使学生体能得以有效锻炼。

#### 四、结语

综上所述，在新时代背景下，技师学院体育教学要加强对体育教学氛围的营造，对教学内容与教学方法的更新，为学生提供趣味性与开放性的体育锻炼环境，以促使学生体能提升。在此过程中，教师要直面体育教学中存在的问题，立足学生发展需求与当下阶段水平合理设置教学任务，通过对教学活动的优化，让学生切实感知体育运动的魅力，进而完成体育学习的任务，最终达到有效学习与体能提升目标。

#### 参考文献：

- [1] 李振安. 基于体育学习兴趣提高技师学院教学质量的策略研究[J]. 天天爱科学(教学研究), 2021(09): 103-104.
- [2] 张虎成. 体育非物质文化遗产项目进校园的案例研究——以广州市交通技师学院为例[J]. 体育科技, 2021, 42(04): 116-117.
- [3] 周伟. 中职学校职业岗位体育素养教学模式的探索与构建——以广西南宁技师学院制冷设备运用与维修专业为例[J]. 职业, 2021(13): 78-80.